

Senderos saludables. La escuela se traslada al ámbito natural

Escuela: Instituto de Enseñanza Superior en Lenguas Vivas "Juan Ramón Fernández"

Autoras: Valeria Español y Silvana Tristán

Sala/grado/año: 2º1, 2º2, 2º3, 2º4.

Breve descripción

Esta actividad se pensó con fines pedagógicos y recreativos, articulando las asignaturas de Educación Física y Biología. Se buscó que dicha actividad contemple múltiples implicancias a nivel personal, social y cultural, como así también morales relacionadas con el cuidado del propio cuerpo, el cuidado del otro y del medio ambiente.

Esta salida didáctica tuvo como objetivo vincular a los alumnos entre ellos y articular los contenidos en un ámbito por fuera de la institución escolar, tratando de incentivar no sólo el aprendizaje en lo académico sino también en lo vinculado al ejercicio físico, profundizando estas actividades motrices, motivando y fortaleciendo en los alumnos las actitudes positivas y la responsabilidad hacia estas áreas.

A su vez, se persiguió que cada estudiante conquiste su disponibilidad corporal y motriz en el conocimiento y la relación con su propio cuerpo, con el medio físico y el medio social, construyendo un vínculo armónico y fluido consigo mismo y con los otros, dentro de un contexto de diversidad y pluralidad. Se trabajó acerca de la importancia de la actividad física, en la prevención de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, así como también en el cuidado de la salud, evitando el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo. Se propuso promover hábitos de alimentación saludable que fomenten la vida activa y sana en la adolescencia y que se proyecten a lo largo de sus vidas.

A partir de esta valiosa experiencia, se logró fomentar el trabajo grupal y en equipo, favoreciendo la comunicación en entornos naturales, acompañados de

valores de respeto y colaboración, como también respeto y construcción de la conciencia ecológica.

Situación inicial

Esta actividad se realizó durante los meses de octubre y noviembre de 2024, ya que se observó un gran esfuerzo y desgano por parte de los adolescentes para realizar actividad física en el ámbito escolar. Esta desmotivación y pérdida de interés es notoria en la actualidad en un gran porcentaje de la población escolar y la preocupación como docentes llevó a idear una manera diferente de proponer contenidos, para que puedan ser partícipes activos, sin dejar de lado los contenidos escolares, encontrando así una manera más dinámica de conquistar y evaluar los aprendizajes.

Como es sabido, la mayoría de los adolescentes destinan muchas horas del día a estar conectados a pantallas y/o sentados en el espacio áulico, por lo cual se observó que esto conlleva la adquisición de vicios posturales, dolores de cabeza, molestias en diferentes partes del cuerpo, los cuales se podrían revertir y/o mejorar a través de la práctica regular de actividad física.

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda realizar al menos 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

El recorrido partió desde la escuela para llegar hasta la Reserva Ecológica Costanera Sur. Dentro de la misma, se realizaron paradas educativas donde se enseñaron temas del área de Biología relacionados con la salud y el entorno, para concientizar sobre el cuidado del propio cuerpo y el de los otros, generando así conciencia ecológica en el mismo entorno natural.

Objetivos

Promover la comprensión del sentido de la Educación Física en dos dimensiones: 1) la disponibilidad corporal de sí mismo en interacción con el ambiente y con los otros, 2) la apropiación crítica de la cultura corporal y motriz como aporte a un proyecto de vida. A su vez, se buscó promover la construcción de valores y el afianzamiento de una convivencia democrática, asumiendo actitudes de responsabilidad, solidaridad y respeto en las prácticas corporales, el medio ambiente y la sociedad.

Resolver y participar de diferentes tareas que impliquen el conocimiento y respeto por el medio natural, con mayor autonomía en la selección y uso de habilidades motoras.

Identificar y poner en juego las capacidades motrices, reconociendo su incidencia en las prácticas corporales, en vinculación con el ambiente y en la vida cotidiana.

Dimensionar el lugar del hombre en la naturaleza, de modo de poder asumir actitudes éticas y responsables frente a sus pares y el ambiente.

Disponer de saberes para el diseño y gestión de proyectos referidos a prácticas corporales en la institución y/o en la comunidad, en ambientes naturales y urbanos, con una actitud comprometida con las problemáticas ambientales.

Desarrollar la capacidad aeróbica mediante la participación en la caminata de forma gradual y progresiva.

Identificar y comprender el funcionamiento de los sistemas respiratorio, muscular y óseo.

Contenidos

Núcleo: experiencias en el medio natural

Eje: el propio cuerpo

- * Habilidades motoras en la resolución de situaciones del medio natural (equilibrios, traslado de objetos, transporte).

- * Nutrición e hidratación a considerar en las actividades en la naturaleza.

Eje: el cuerpo y el medio físico

- * El cuidado del medio natural en la realización de prácticas motrices.

Eje: el cuerpo y el medio social

- * Juegos grupales en el ámbito natural.

- * La identificación de problemáticas ambientales: la consideración de alternativas para su resolución.

Normas y valores: valoración del cuidado del medio ambiente. Las normas como reguladoras de la convivencia en ámbitos no habituales.

Funciones de los sistemas respiratorio y circulatorio.

Comportamientos saludables en relación con la comida: nutrición y trastornos alimentarios (bulimia, anorexia, obesidad) durante la adolescencia.

Destinatarios

Estudiantes de segundo años del ciclo básico del Instituto de Enseñanza Superior en Lenguas Vivas "Juan Ramón Fernández"

Secuencia didáctica

Primera etapa:

Una clase se destinó a explicar el beneficio que se obtiene al caminar, en donde además de aumentar la resistencia a los esfuerzos, ayuda a que el sistema cardiovascular se active y fortifique, se quemen calorías, se mejore la postura, se reduzca el estrés. También ayuda a controlar la ansiedad, entre otras cosas.

Se sugirió a los estudiantes que descargaran en su celular alguna app relacionada con el conteo de pasos, registro de frecuencia cardíaca y de distancias recorridas con el objetivo de que ellos mismos puedan descubrir la cantidad de kilómetros que pueden caminar con amigos, hablando y sin darse cuenta.

Se adjuntó una guía de trabajo y observación de especies de flora y fauna presentes en la reserva ecológica "Costanera Sur".

Referencias previas:

Clase con la profesora de Biología acerca de la reserva ecológica. Se trabajaron contenidos para que luego los alumnos investigaran a través de cuestionarios como por ejemplo:

- ¿Que tipo de vegetación predominante se observa en esta reserva?
- ¿Cómo crees que el clima influye en su crecimiento?
- Si ves alguna flor, identifica si tiene aparato reproductor femenino, masculino o ambos
- ¿Qué tipos de animales habitan en el ecosistema?
- ¿Cómo se controla el ingreso de especies invasoras y cuales son las más comunes en esta zona?

Funcionamiento de los aparatos y sistemas orgánicos. Respiratorio, cardiovascular y óseo y muscular.

La reserva ecológica Costanera Sur es la reserva natural más grande de la ciudad de Buenos Aires. Está ubicada en el barrio de Puerto Madero y mide 350 hectáreas. Se encuentra junto a lo que fue el antiguo paseo costero sobre el Río de la Plata, la "Costanera Sur".

Segunda etapa:

Caminata propiamente dicha, actividades de integración, juegos, medición de frecuencia cardíaca y pasos dados mediante aplicaciones. Registro del recorrido: 4.7 millas que equivalen a aproximadamente ocho kilómetros. Detalle en el anexo de imágenes. Se realizan intervalos de juegos integradores y recreativos. La salida tiene una duración de aproximadamente cuatro horas y media. Partiendo desde el colegio hasta el ingreso a la reserva ecológica Costanera Sur, por calle Viamonte y Costanera y saliendo desde Av. Tristán Achaval Rodríguez 1550.

Los alumnos deben controlar sus pasos y su frecuencia cardíaca al llegar a la Reserva, al finalizar el recorrido (antes de almorzar) y al finalizar por completo el trayecto.

Tercera etapa:

Se realizaron actividades de vuelta a la calma y de flexibilidad para reacondicionamiento muscular.

Otros actores

En la experiencia fueron partícipes preceptores, tutores y profesores de Educación Física de los grupos mencionados.

La profesora de Biología preparó en clases previas los contenidos a trabajarse en la salida.

Tanto los alumnos como las familias recibieron información acerca de las propuestas, recorridos y una breve descripción de las actividades que allí se llevarían a cabo.

Evaluación

Se evaluó de manera formativa con una lista de cotejo la participación en cantidad y en calidad, a través de registros y observaciones.

Se evaluó durante la actividad y en las clases siguientes la apropiación de los contenidos trabajados.

Se elaboró un pequeño video con imágenes que dieron cuenta de las actividades realizadas.

Se entrevistó a través de formularios a la totalidad de los participantes acerca de cómo esta experiencia los interpeló, qué aprendieron y cómo debe ser la hidratación, la actividad física y la alimentación saludable.

Se indagó acerca de cómo se sintieron al inicio , durante y al finalizar la experiencia.